

Департамент образования Мэрии г. Грозного  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ЛИНГВИСТИЧЕСКАЯ ШКОЛА ИМ. Ю.Д. ДЕШЕРИЕВА»  
(МБОУ «Лингвистическая школа им. Ю.Д. Дешериева»)

ПРИНЯТО  
Педагогическим советом  
Протокол № 1  
от «28» 07 2025г.

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом директора  
МБОУ «Лингвистическая школа  
им. Ю.Д. Дешериева г. Грозного  
от «28» 07 2025г. 122/01-11  
\_\_\_\_\_ И.А. Музав

**Дополнительная общеразвивающая программа**

**ПЛАВАНИЕ**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 8 - 12 лет  
Срок реализации программы: 3 дня

Автор-составитель:  
Амирова Л.С-А., Килабов Р.Х.,  
педагоги дополнительного  
образования

г. Грозный, 2025г.

Программа прошла внутреннюю экспертизу и рекомендована к реализации в МБОУ «Лингвистическая школа им. Ю.Д. Дешериева».

Экспертное заключение (рецензия) №\_\_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
Эксперт Ибрагимова З.Ш., заместитель директора по работе УР.

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной обще развивающей программы**

### **1.1. Нормативно-правовая база к разработке дополнительных общеобразовательных программ:**

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. N 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изменениями и дополнениями, приказ Минпросвещения РФ от 2 февраля 2021 г. N 38, (изменения вступают в силу с 25 мая 2021 г.);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г.»
- Положение о дополнительной общеобразовательной обще развивающей программе МБОУ «Лингвистическая школа имени Ю.Д. Дешериева» г. Грозного.

### **1.2. Направленность.**

Дополнительная общеобразовательная обще развивающая программа «Плавание» - физкультурно-спортивной направленности. Программа способствует реализации потребности детей в двигательной активности, закаливанию детского организма и укреплению здоровья детей.

### **1.3. Актуальность программы.**

Актуальность программы заключается в том, занятия плаванием способствует развитию таких качеств, как сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость, являются эффективным средством воспитания, повышения работоспособности, удовлетворение двигательных потребностей.

### **1.4. Отличительные особенности программы.**

Отличительная особенность программы заключается в том, что она адаптирована к условиям школы и является дополнительной образовательной услугой в физическом развитии, закаливании и оздоровлении детей младших классов.

### **1.5. Цель программы:**

- Обучение детей элементарным видам плавания, совершенствование умений и навыков основных движений, закаливание и укрепление детского организма, создание основы для разностороннего физического развития, развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем;

### **Задачи программы.**

#### **Обучающие:**

- обучить необходимому объему знаний, умений и навыкам по плаванию;
- сформировать мотивацию у учащихся к знаниям по плаванию;

- обучать правилам санитарии и гигиены.

Развивающие:

- содействовать укреплению и правильному развитию опорно-двигательного аппарата у учащихся, а также профилактике заболеваний и нарушений;
- содействовать укреплению здоровья и иммунитета, посредством закаливания организма;
- развивать физические качества: выносливость, силу, координацию, специальную физическую подготовку, дыхательную систему;

Воспитательные:

- воспитание у учащихся здорового образа жизни;
- воспитание нравственных и волевых качеств;
- содействовать эмоциональной и физической разгрузке посредством подвижных игр на воде и упражнений на расслабление;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи.

**1.6. Категория учащихся.**

Программа рассчитана на занятия с детьми в возрасте от 8 до 12 лет, в их свободное (внеучебное) время. Набор детей производится каждый год. Прием обучающихся в объединения дополнительного образования осуществляется на основе свободного выбора детьми дополнительных общеразвивающих программ. Зачисление производится по заявлениям от родителей (законных представителей) с учетом условий реализации дополнительной общеобразовательной программы, согласием на обработку персональных данных при приеме. Группы формируются по возрастному признаку. Допускается формирование разновозрастных групп с учетом уровня подготовки.

**1.7. Сроки реализации и объём программы.**

Срок реализации программы – 3 дня. Объем программы – 9 часов.

**1.8. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий.**

Занятия проводятся в разновозрастных группах, численный состав группы – 30 человек. Формы организации образовательной деятельности – групповые учебные занятия. Виды занятий: теоретические и практические занятия. Режим занятий: занятия проводятся 3 раз в неделю по 3 часа. Продолжительность одного академического часа - 45 мин. Перерыв между учебными занятиями – 15 минут.

**1.9. Планируемые результаты освоения программы.**

**будут знать:**

- укрепление здоровья детей, снижение заболеваемости;
- расширение адаптивных возможностей детского организма;
- повышение показателей физического развития детей;
- расширение спектра двигательных умений и навыков в воде;
- развитие творческого потенциала и личностного роста ребёнка;
- развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в воде; проявления чувства радости и удовольствия от движения;

**будут уметь:**

- правильно дышать в водной среде;
- не бояться свойств воды;
- выполнять погружения, всплытия и скольжения на груди и спине;
- играть подвижные игры на воде;
- плавать на результат стилями –кроль на груди, на спине, брассом.

## Раздел 2. Содержание программы

### 2.1. Учебный (тематический) план

| №<br>п/п | Разделы, названия темы  | Количество часов |        |          | Формы<br>аттестации/<br>контроля |
|----------|---|------------------|--------|----------|----------------------------------|
|          |   | Всего            | Теория | Практика |                                  |
| 1.       | Инструктажи по ТБ, правила поведения. Имитационные упражнения на суше.  | 3                |        | 3        | Беседа                           |
| 2.       | Обучение плаванию - кроль на груди. Обучение плаванию – кроль на спине. | 3                |        | 3        | Текущий контроль                 |
| 3.       | Подвижные игры и эстафеты на воде.                                      | 3                |        | 3        | Итоговый контроль                |
| 4.       | <b>Итого</b>  | <b>9</b>         |        | <b>9</b> |                                  |

### 2.2. Содержание учебного плана

#### **1)Инструктажи по ТБ, правила поведения. Имитационные упражнения на суше.**

Вводный инструктаж по Т.Б., правила поведения;

- а) Подготовительные упражнения для обучения – кроль на груди;
- б) Подготовительные упражнения для обучения – кроль на спине;
- в) Комплекс упражнений для развития гибкости.

#### **2) Обучение плаванию - кроль на груди.**

Начальное освоение стиля - кроль на груди:

- а) Скольжения на груди;
- б) Техника ног с опорой;
- в) Техника рук на месте, в движении;
- г) Согласованность техники рук и выдохов в воду;
- д) Кроль на груди в полной координации. **4)**

#### **Обучение плаванию – кроль на спине.**

Начальное освоение стиля – кроль на спине.

- а) Скольжения на спине;
- б) Техника ног с опорой;
- в) Техника рук на месте, в движении;
- г) Согласованность техники рук и выдохов в воду;
- д) Кроль на спине в полной координации.

#### **3) Подвижные игры и эстафеты на воде.**

Данные подвижные игры способствуют успешному освоению со свойствами воды, а также не бояться воды.

- а) «Подводные шайбы»;
- б) «Поплавок».

### **Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы**

| <b>Итоговая аттестация</b>   |
|--|
| -сдача зачёта по освоению двигательных навыков и умений разучиваемых стилей плавания;<br>-«Поплавок»;<br>-Выдохи в воду в движении;<br>-Техника ног в движении - кроль на груди (с доской);<br>-Техника рук в движении - кроль на груди (с доской);<br>-Выдохи в воду с техникой рук (гребковые движения). |

### **Раздел 4. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы**

#### **4.1. Материально-технические условия реализации программы.**

Материально-техническая база - это комплекс объектов образовательного учреждения, использование которых направлено на освоение учащимися учебной программы. Материально-техническая база позволяет обеспечить эффективную реализацию образовательных программ.

Материально-техническая база учебного занятия по плаванию включает в себя: - Спортивный инвентарь;

-Плавательный бассейн – закрытый, в котором две ванны, находятся в помещении. Размеры ванн в плавательном бассейне -25 и 12 метров. Количество дорожек от 4. По центру каждой дорожки на дне, а также на торцах ванны есть разметка для того, чтобы пловцам легче было плыть без отклонений от прямолинейного курса.

Классификация по размерам:

Длина бассейнов составляет 25м. ширина 11 м. соответственно, глубина 1,5 м до 2 м. Инвентарь для проведения занятий. Он включает в себя доски для плавания, колобашки, лопатки, ласты и т. д.

Медицинский кабинет.

Основной задачей медицинского кабинета является оказание первичной доврачебной помощи работникам и учащимся образовательного учреждения, а также участие в проведении профилактических мероприятий, направленных на снижение заболеваемости, травматизма.

Гардероб верхней одежды, душевые, санузлы размещаются при раздевальнях.

#### **4.2. Кадровое обеспечение программы**

Программа реализуется педагогом дополнительного образования с уровнем образования и квалификацией, соответствующими Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

#### **4.3. Учебно-методическое обеспечение**

| <b>Название учебной темы</b> | <b>Форма занятий</b> | <b>Название и форма методического материала</b> | <b>Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса</b> |
|------------------------------|----------------------|---|--|
|                              |                      |   |  |

|  |              |                              |   |
|--|--------------|------------------------------|---|
| Инструктажи по Т.Б., правила поведения.<br>Имитационные упражнения на сухие. | Практическое | Наглядный материал на стенах | Словесный метод, метод показа. Наблюдение |
| Обучение плаванию - кроль на груди.<br>Обучение плаванию – кроль на спине.   | Практическое | Наглядный материал на стенах | Словесный метод, метод показа. Наблюдение |
| Подвижные игры и эстафеты на воде.   | Практическое | Наглядный материал на стенах | Наблюдение                                |

### Список литературы

1. Булах, И.М. Научите меня плавать / И.М. Булах. - М.: Книга по Требованию, 2017. - 150 с.
2. Булгакова, Н. Ж. Игры у воды, на воде, под водой / Н.Ж. Булгакова. - М.: Физкультура и спорт, 2020. - 990 с.
3. Капотов, П. П. Обучение плаванию / П.П. Капотов. - М.: Воениздат, 2018. - 498 с.
4. Кардамонова, Н. Н. Плавание: лечение и спорт / Н.Н. Кардамонова. - М.: Феникс, 2019. - 320 с.
5. Каунсилмен, Д.Е. Спортивное плавание / Д.Е. Каунсилмен. - М.: Медиа, 2016. - 963 с.
6. Коновалов, Е. Человек в воде / Е. Коновалов. - М.: Западно-сибирское книжное издательство, 2019. - 144 с.
7. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания (раздел – плавание), М.: «Просвещение» 2017.
8. Егоров Б.Б., Пересадина Ю.Е «Физическая культура 1-4 класс». М.: раздел - плавание. ООО «Баласс» 2017.
9. Найминова Э.С. «Физкультура-раздел плавание». Ростов на Дону Издательство «Феникс», 2017.
10. Никитинский Б.С., Васильев В.В. «Обучение детей плаванию» - М.: Физкультура и спорт, 2017.
11. Богословский С.Т. «Игры на воде для детей». М.: Издательство «Планета» 2017.

Приложение 1

**Календарный учебный график (девочки)**

| № п/п | Фактическая дата и время проведения занятий | Плановая дата и время проведения занятий  | Форма занятия | Кол-во часов | Тема занятия  | Место проведения | Форма контроля    |
|-------|---|---|---------------|--------------|---|------------------|-------------------|
| 1.    | 04.08.2025г.                                | 10.00-10.45<br>11.00-11.45<br>12.00-12.45 | Групповая     | 3            | Инструктажи по Т.Б., правила поведения.<br>Имитационные упражнения на сухе. | Бассейн          | Беседа            |
| 2.    | 05.08.2025г.                                | 10.00-10.45<br>11.00-11.45<br>12.00-12.45 | Групповая     | 3            | Обучение плаванию - кроль на груди.<br>Обучение плаванию – кроль на спине.  | Бассейн          | Текущий контроль  |
| 3.    | 06.08.2025г.                                | 10.00-10.45<br>11.00-11.45<br>12.00-12.45 | Групповая     | 3            | Подвижные игры и эстафеты на воде.  | Бассейн          | Итоговый контроль |

Приложение 2

**Календарный учебный график (мальчики)**

| №<br>п/п | Фактическ<br>ая дата и<br>время<br>проведения<br>занятий | Плановая<br>дата и<br>время<br>проведения<br>занятий | Форма<br>занятия | Кол-во<br>часов | Тема<br>занятия   | Место<br>проведен<br>ия | Форма<br>контроля |
|----------|--|--|------------------|-----------------|---|-------------------------|-------------------|
| 4.       | 12.08.2025г.   | 10.00-10.45<br>11.00-11.45<br>12.00-12.45            | Групповая        | 3               | Инструктажи по Т.Б., правила поведения.<br>Имитационные упражнения на сухе. | Бассейн                 | Беседа            |
| 5.       | 13.08.2025г.   | 10.00-10.45<br>11.00-11.45<br>12.00-12.45            | Групповая        | 3               | Обучение плаванию - кроль на груди.<br>Обучение плаванию – кроль на спине.  | Бассейн                 | Текущий контроль  |
| 6.       | 14.08.2025г.   | 10.00-10.45<br>11.00-11.45<br>12.00-12.45            | Групповая        | 3               | Подвижные игры и эстафеты на воде.  | Бассейн                 | Итоговый контроль |